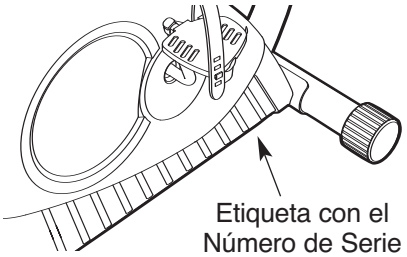
WESLO®
pursuit T 39

Nº de Modelo WLEVEX0936.0
Nº de Serie _____



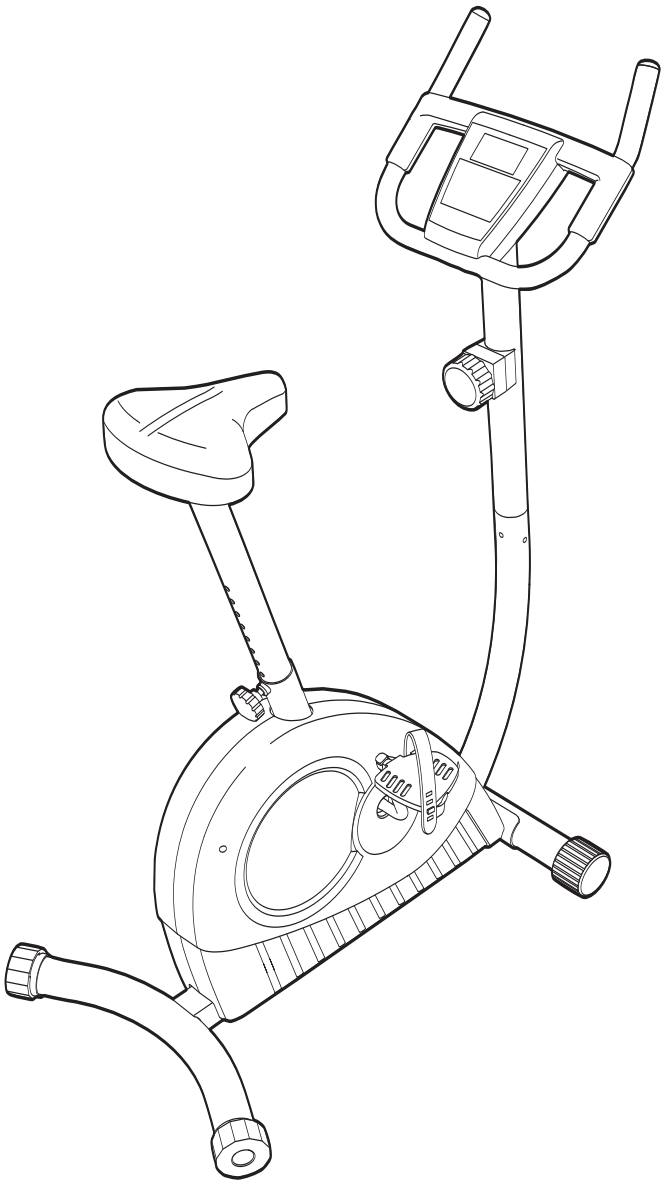
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 8
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 10
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 11
LISTA DE PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la bicicleta de ejercicios lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en la bicicleta de ejercicios antes de usar la bicicleta de ejercicios. Use la bicicleta de ejercicios solo como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**
3. **La bicicleta de ejercicios está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Guarde la bicicleta de ejercicios en el interior, lejos de polvo y humedad. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie plana. Para protección, cubra el piso debajo de la bicicleta de ejercicios. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor de la bicicleta de ejercicios como para montar, desmontar y usar la bicicleta de ejercicios.**
5. **Inspeccione y apriete debidamente todas las piezas en forma regular. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo tiempo.**
7. **Use ropa adecuada para el ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
8. **La bicicleta de ejercicios deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 113 kg o menos.**
9. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no doble su espalda.**
10. **Si en cualquier momento mientras que esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**
11. **La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que la rueda libre pare.**
12. **Una calcomanía de advertencia se ha colocado en la bicicleta de ejercicios en el lugar que se muestra en la página 3. Encuentre la calcomanía en español y colóquela sobre la calcomanía en inglés. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual para solicitar una reposición sin costo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**

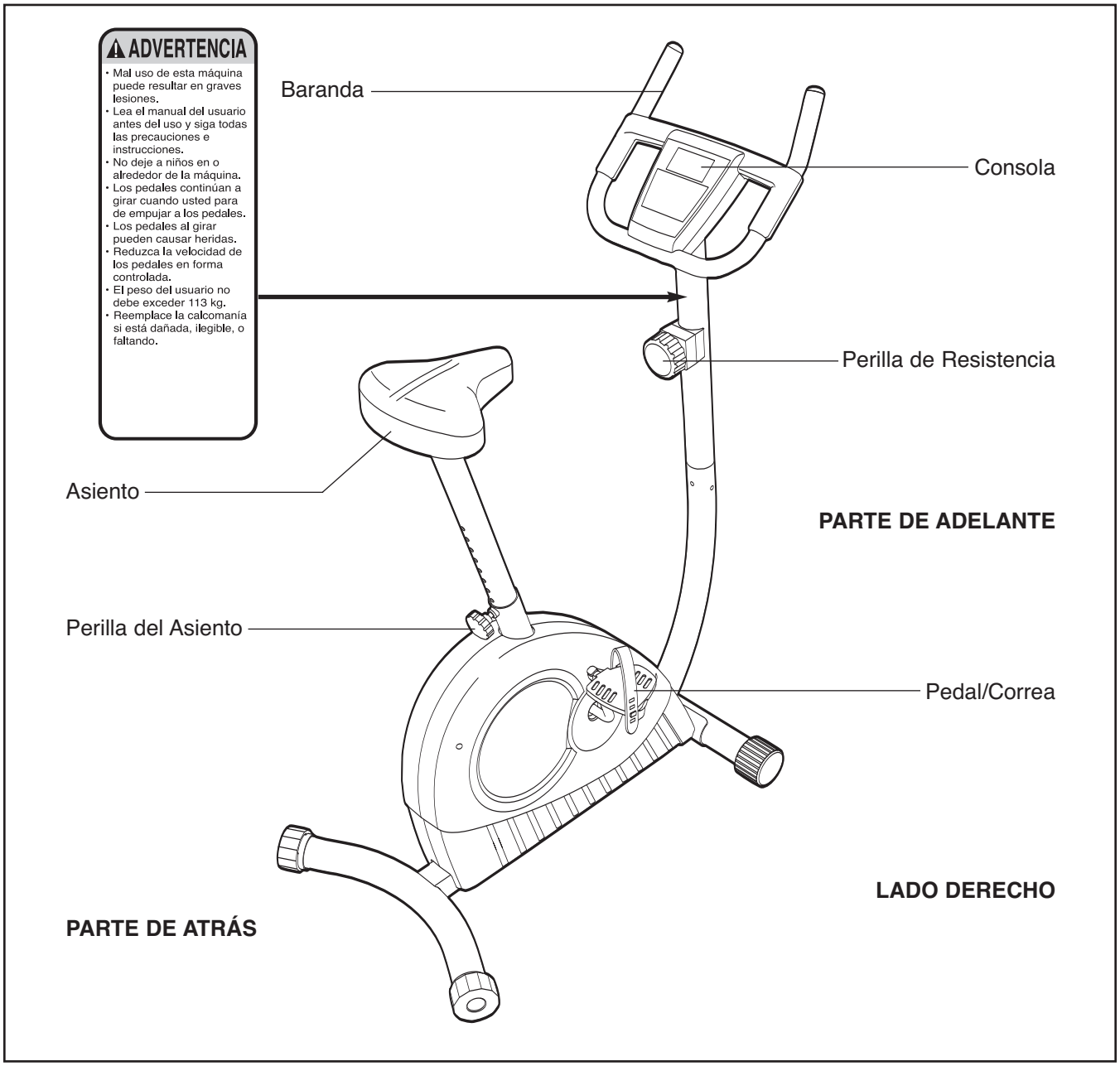
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios WESLO® PURSUIT T 39. El andar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para aumentar el bienestar cardiovascular, aumentar el rendimiento, y entonar el cuerpo entero. La bicicleta de ejercicios PURSUIT T 39 ofrece una variedad impresionante de características que le permiten disfrutar este ejercicio saludable en la conveniencia e intimidad de su propio hogar.

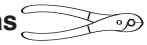
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene más preguntas después de leer este manual, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Para ayudarnos a asistirlo, esté preparado para proveer el número de modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número del modelo es WLEVEX0936.0. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía pegada a la bicicleta de ejercicios (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

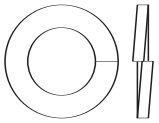

ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.
Baranda
Consola
Perilla de Resistencia
Asiento
PARTE DE ADELANTE
Perilla del Asiento
Pedal/Correa
LADO DERECHO
PARTE DE ATRÁS

MONTAJE

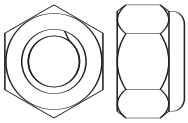
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

El montaje requiere las herramientas incluidas, su propia llave ajustable **, y pinzas**  **.**

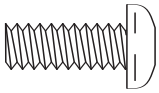
Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTADE LAS PIEZAS en la página 14. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.



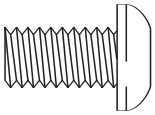
Arandela Dividida de M8 (42)–7



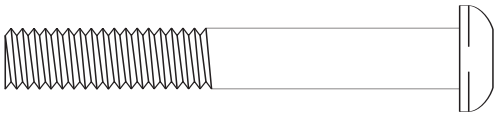
Contratuerca de Nylon de M8 (10)–4



Tornillo Botón de M6 x 15mm (46)–4



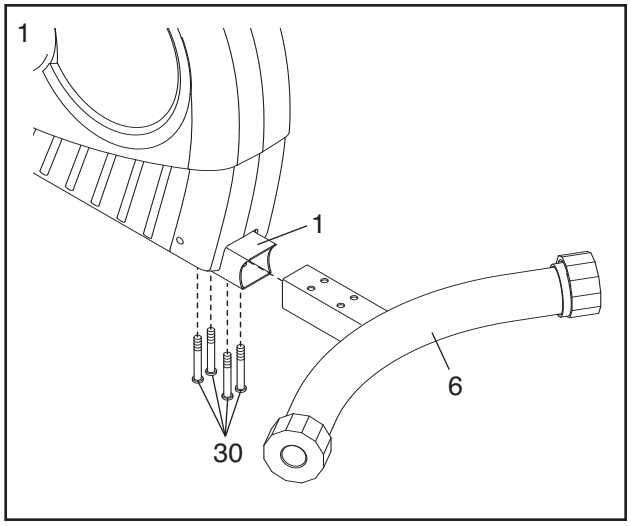
Tornillo Botón de M8 x 15mm (34)–3



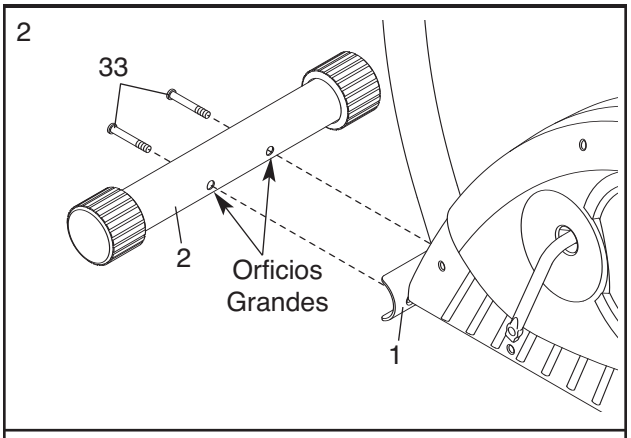
Tornillo Botón de M8 x 60mm (30)–4

Tornillo Botón de M8 x 73mm (33)–2

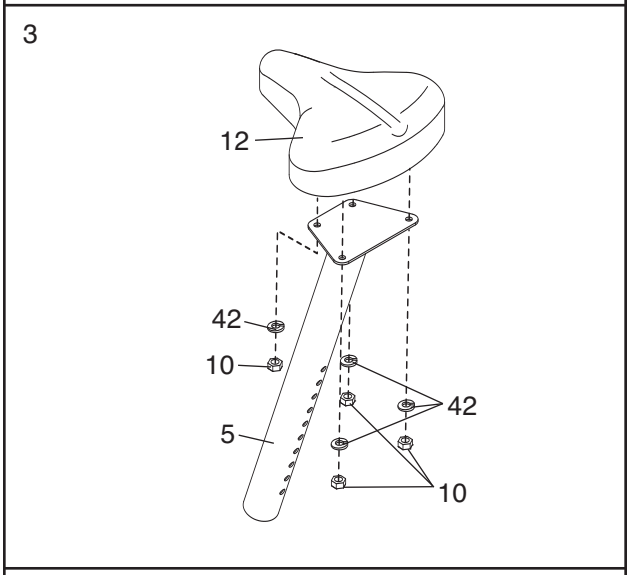
1. Inserte el Estabilizador Trasero (6) en la Armadura (1). Conecte el Estabilizador Trasero con cuatro Tornillos Botón de M8 x 60mm (30).



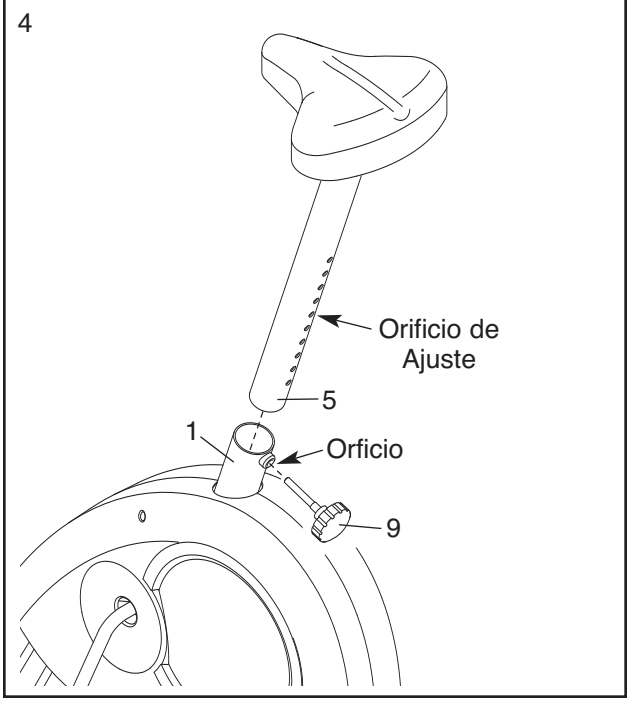
2. Oriente el Estabilizador Delantero (2) de manera tal que los orficios grandes queden de frente a la Armadura (1). Conecte el Estabilizador Delantero con la Armadura con dos Tornillos Botón de M8 x 73mm (33).



3. Conecte el Asiento (12) al Poste del Asiento (5) con cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (10) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (42). **Nota: Las Contratuercas de Nylon y Arandelas Divididas tal vez hayan sido pre-ensambladas a la pieza de abajo del Asiento.**



4. Gire la Perilla del Asiento (9) en la dirección contraria a las agujas del reloj y quítela de la Armadura (1). A continuación, inserte el Poste del Asiento (5) dentro de la Armadura. Ajuste el Poste del Asiento a la altura que desea e inserte la Perilla del Asiento (9) a través del orificio indicado en la Armadura en uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento. Luego, gire la Perilla del Asiento en la dirección de las manecillas del reloj hasta que quede apretada. **Asegúrese que la Perilla del Asiento esté engranada firmemente por uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento.**



5. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (13) cerca de la Armadura (1) como se muestra, conecte el Alambre de Extensión (23) al Alambre del Interruptor de Lengüeta (39). A continuación, conecte el Cable de Resistencia (19) al Cable Inferior (29) de la siguiente manera:

   • **Vea el dibujo A.** Jale el sujetador de metal en el Cable Inferior (29) hacia arriba, e inserte la punta del Cable de Resistencia (19) dentro del gancho del cable en el sujetador de metal como se muestra.

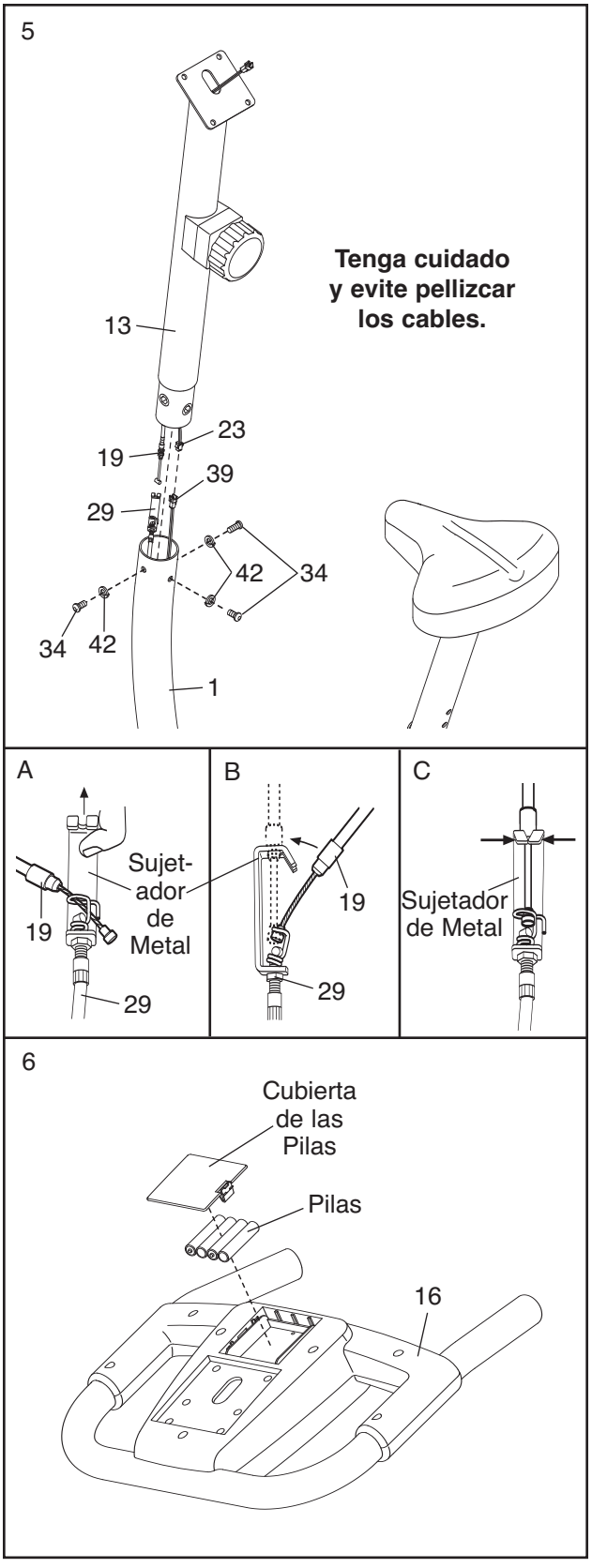
   • **Vea el dibujo B.** Firmemente jale el Cable de Resistencia (19) y deslícelo dentro del sujetador metal como se muestra.

   • **Vea el dibujo C.** Usando pinzas, apriete juntos los dientes en el extremo superior del sujetador metal.

Empuje los Cables (23, 39, 19, 29) hacia abajo en la Armadura (1).

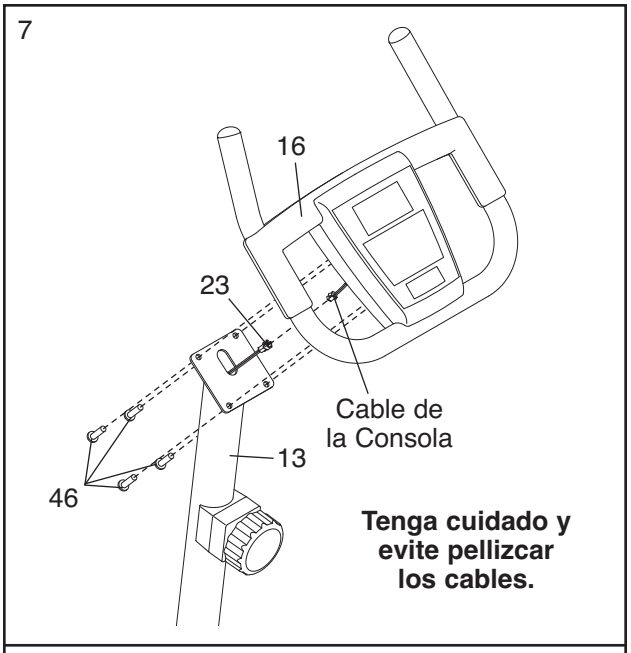
Luego, inserte el Montante Vertical (13) en la Armadura (1). **Tenga cuidado y evite pellizcar los cables.** Conecte el Montante Vertical con tres Tornillos Botón de M8 x 15mm (34) y tres Arandelas Divididas de M8 (42).

6. La Consola (16) requiere cuatro “AA” pilas; se recomiendan pilas alcalinas. Presione la lengüeta en la cubierta de pilas, y quite la cubierta de pilas. Inserte cuatro pilas dentro de la Consola como se muestra. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra por el diagrama dentro del compartimiento de pilas. Luego, vuelva a colocar la cubierta de pilas.**



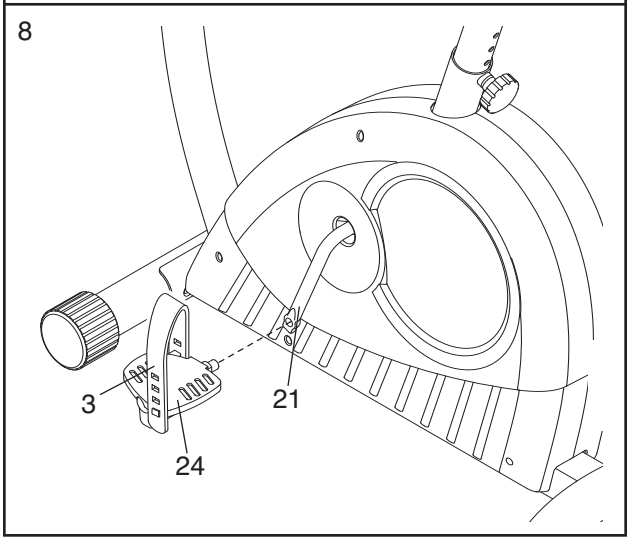
7. Mientras que otra persona sostiene la Consola (16) cerca del Montante Vertical (13), conecte el cable de la consola con el Cable de Extensión (23). Luego, inserte los cables hacia abajo en el Montante Vertical.

   Conecte la Consola (16) al Montante Vertical (13) con cuatro Tornillos Botón de M6 x 15mm (46). **Tenga cuidado y evite pellizcar los cableados eléctricos.**



8. Identifique el Pedal Izquierdo (24) que está marcado con una calcomanía. Usando una llave ajustable, **firmemente apriete** el Pedal Izquierdo *en dirección opuesta a las agujas del reloj* dentro del brazo izquierdo de la Manivela (21). Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) e*n dirección de las agujas del reloj* dentro del brazo derecho de la Manivela. **Importante: Apriete ambos Pedales lo más firme posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios por una semana, vuelva a apretar los Pedales. Para el major rendimiento, los Pedales deben mantenerse apretados.**

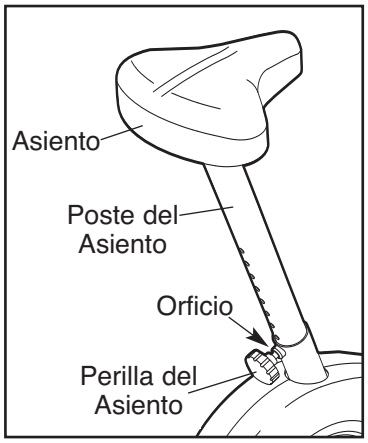
   Ajuste la Correa del Pedal Izquierdo (3) a la posición deseada, y presione el extremo de la Correa del Pedal a la lengüeta en el Pedal Izquierdo (24). Ajuste la Correa del Pedal Izquierdo (que no se muestra) en la misma manera.



9. **Asegúrese de que todas las piezas estén apretadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la bicicleta de ejercicios.

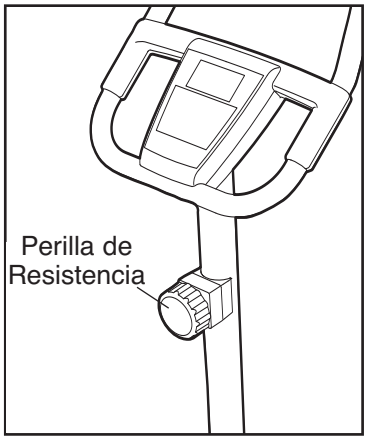
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

COMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO



Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doblés en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar la altura del asiento, primero gire la perilla del asiento en dirección opuesta a las agujas del reloj y quítelo. A continuación, deslice el poste del asiento hacia arriba o abajo, y alinee uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento con el orificio indicado en la armadura del asiento. Inserte la perilla del asiento dentro de la armadura del asiento y el poste del asiento, y gire la perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretado. **Asegúrese que la perilla esté insertada por uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento.**

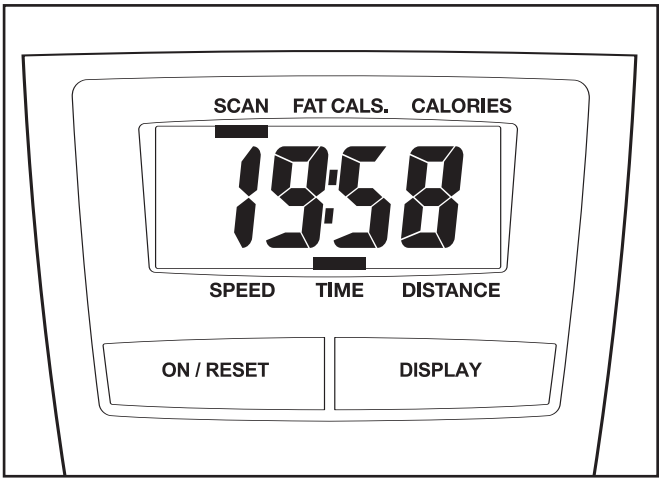
COMO HACER AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES



Para aumentar la resistencia del pedaleo, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj. **Importante: Pare de darle vuelta a la perilla cuando el hacerlo se dificulte, o daños pueden resultar.**

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

La consola fácil para usar ofrece seis funciones que proveen información instantanea del ejercicio durante sus entrenamientos. Las funciones se describen abajo.



Velocidad [Speed]—Esta función muestra la velocidad de su pedaleo, en kilómetros por hora o millas por hora.

Tiempo [Time]—Esta función muestra el tiempo transcurrido.

Distancia [DIST]—Esta función muestra la distancia que usted ha pedaleado durante su entrenamiento,en kilómetros o millas.

Caloría [Calories]—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Calorías Grasa [Fat Cals]—Esta función muestra el número aproximado de calorías grasa que usted ha quemado (vea Quemar Grasa en la página 11).

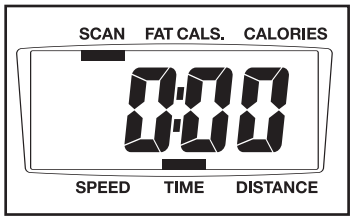
Scan [Escáner] – Esta función muestra las otras cinco funciones, por algunos segundos cada una, en un ciclo repetitivo.

COMO UTILIZAR LA CONSOLA

Antes de usar la console, asegúrese que hayan pilas en la consola (vea el paso del montaje 6 en la página 6). Si la superficie de la consola tiene una hoja de plástico transparente, retírela.

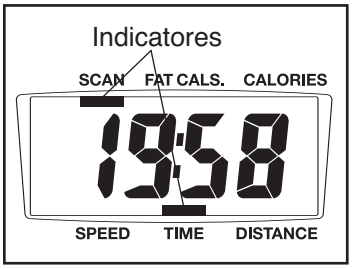
Siga los siguientes pasos para operar la consola.

1 Encienda la consola.



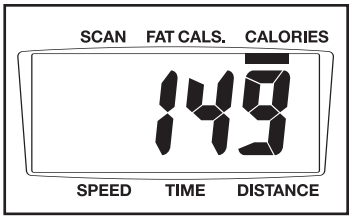
Para encender la consola, presione el botón de Prender/Reajustar [ON/RESET] o comience a pedalear. Toda la pantalla aparecerá brevemente; la consola entonces estará lista para el uso.

2 Seleccione una de las funciones.



Cuando usted encienda la consola, se seleccionará la función recorrer [SCAN]. Aparecerá un indicador debajo de la palabra recorrer para mostrar que la modalidad de escáner está seleccionada, y un segundo mostrará cual función se ha seleccionado actualmente. Nota: Si usted ha seleccionado una función diferente, presione el botón Pantalla [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la modalidad Scan (Escáner) de nuevo.

Para seleccionar la función de velocidad, tiempo, distancia, calorías o calorías de grasa para ser mostrada continuamente, presione el botón Pantalla en forma repetida. Los indicadores mostrarán cual función se ha seleccionado. Verifique que no hay un indicador debajo de la palabra Recorrer. Los indicadores de función mostrarán cual función se ha seleccionado. Asegúrese que no haya un indicador de función abajo de la palabra SCAN.



Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en kilómetros o millas. Las letras “mph” (millas por hora) o “km/h” (kilómetros por hora) aparecerán en la pantalla para mostrar qué unidad de medida se ha seleccionado. Para cambiar la unidad de medida, sostenga el botón On/Reset (Encendido/Puesta a Cero) por varios segundos hasta que la unidad de medida aparezca en la pantalla.

Para reajustar la pantalla, presione el botón de Prender/Reajustar.

Para hacer que la consola haga una pausa, deje de pedalear. Cuando, la consola está en pausa, el tiempo empieza a destellar en la pantalla. Para continuar con su sesión de ejercicios, simplemente comience a pedalear de nuevo.

3 Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Si no mueve los pedales por algunos segundos, el tiempo comenzará a destellar en la pantalla y la consola hace una pausa. Si no mueve los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicio, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **Importante: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

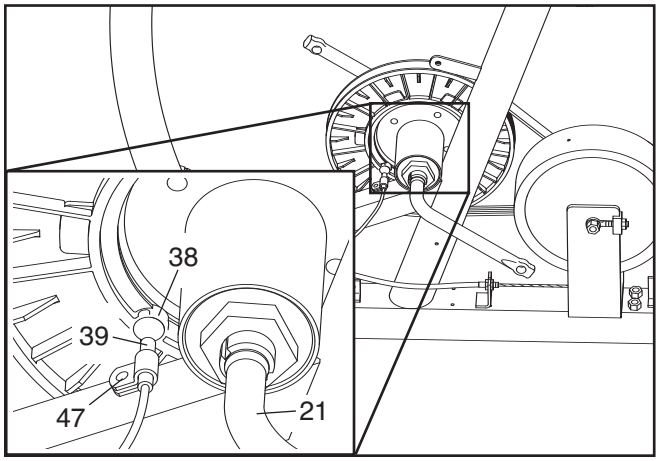
REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Para reemplazar las pilas, refiérase al paso 6 en la página 6.

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, se necesita quitar el pedal izquierdo y el protector del lado izquierdo.

Usando una llave inglesa, gire el pedal izquierdo en la dirección de las manecillas del reloj y quítelo. Luego, saque los tornillos del escudo del costado izquierdo. Nota: Un tornillo del escudo del costado es más corto que los otros tornillos. Verifique de notar el lugar correcto del tornillo corto. Cuidadosamente retire el protector del lado izquierdo.

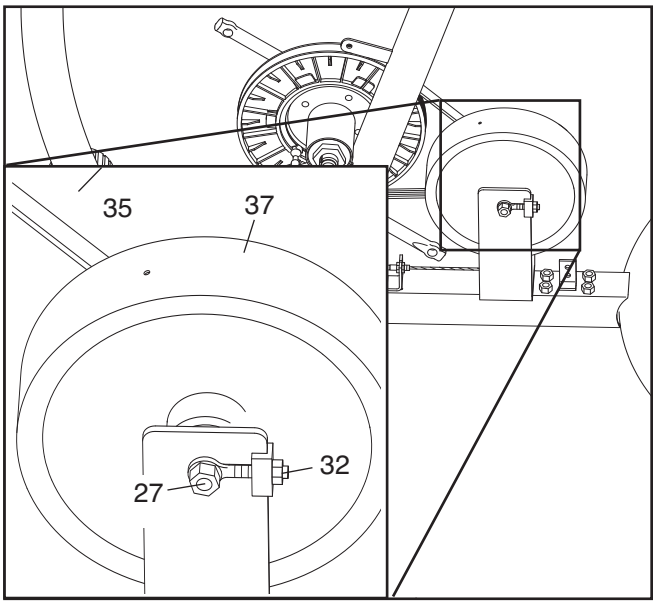


Luego, gire la perilla de resistencia al punto más bajo. Con el escudo del costado izquierdo retirado, ubique el Interruptor de Lengüeta (39). Dé vuelta a la Manivela (21) hasta que el Imán (38) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Afloje, pero no quite, el Tornillo de M5 x 15mm (47) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco cerca o alejado del Imán, y entonces vuelva a apretar el Tornillo. Dé vuelta a la Manivela por un momento. Repita hasta que la consola muestre información correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta éste correctamente ajustado, vuelva a conectar el protector del lado izquierdo y el pedal izquierdo.

COMO AJUSTAR LA CORREA

Si usted puede sentir los pedales resbalarse mientras que pedalea, aún cuando la resistencia se ha ajustado al nivel más alto, la correa se puede ajustar. Vea COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA a la izquierda y quite el pedal izquierdo y el protector lateral izquierdo.

Para ajustar la banda, usted debe sacar el pedal derecho y el escudo del costado derecho. Usando una llave inglesa, gire el pedal derecho en la dirección contraria de las manecillas del reloj y quítelo. Luego, quite los tornillos del escudo del costado derecho. Nota: Un tornillo del escudo del costado es más corto que los otros tornillos. Verifique de notar el lugar correcto del tornillo corto. Luego, retire el escudo del costado derecho.



Luego, suelte las dos Tuercas de 3/8” (27), uno en cada costado del Volante (37). Luego, apriete las Contratuercas de Nylon de M6 (32), una en cada costado de la Volante, hasta que la Banda (35) quede apretada en forma correcta. Finalmente, apriete las Tuercas de Ajuste e instale de nuevo los escudos laterales y los pedales.

GUÍAS DE EJERCICIOS FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicios. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. La tabla abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa, quemar grasa a un nivel máximo y ejercicio aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♡
145	138	130	125	118	110	103	♡
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” El número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para un ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

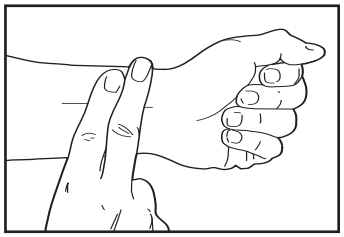
Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicios relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicios, su cuerpo usa normalmente los calorías *carbohidratos* para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicios empieza a usar las calorías *de grasa* almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios. Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU RITMO CARDIACO

Para medir su ritmo cardíaco, primero haga ejercicios por al menos cuatro minutos. Entonces, pare de hacer ejercicios y coloque dos dedos en su muñecas como se muestra. Tome una cuenta de sus latidos por seis segundos, y multiplique su resultado por diez para encontrar su frecuencia cardiaca. Por ejemplo, si la cuenta de sus latidos del corazón por seis segundos es 14, su ritmo cardíaco es 140 latidos. (Se usa una cuenta de seis segundos porque su frecuencia cardiaca baja rápidamente cuando deja de ejercitar.)



GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicios debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de ejercicios de Entrenamiento—consiste de 20 a 30 minutos de ejercicios en su ritmo cardiaco de su zona de entrenamiento. Nota: Durante las primeras semanas de sus entrenamientos no mantenga su ritmo cardiaco de su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensiones de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aguiles y Pantorrillas

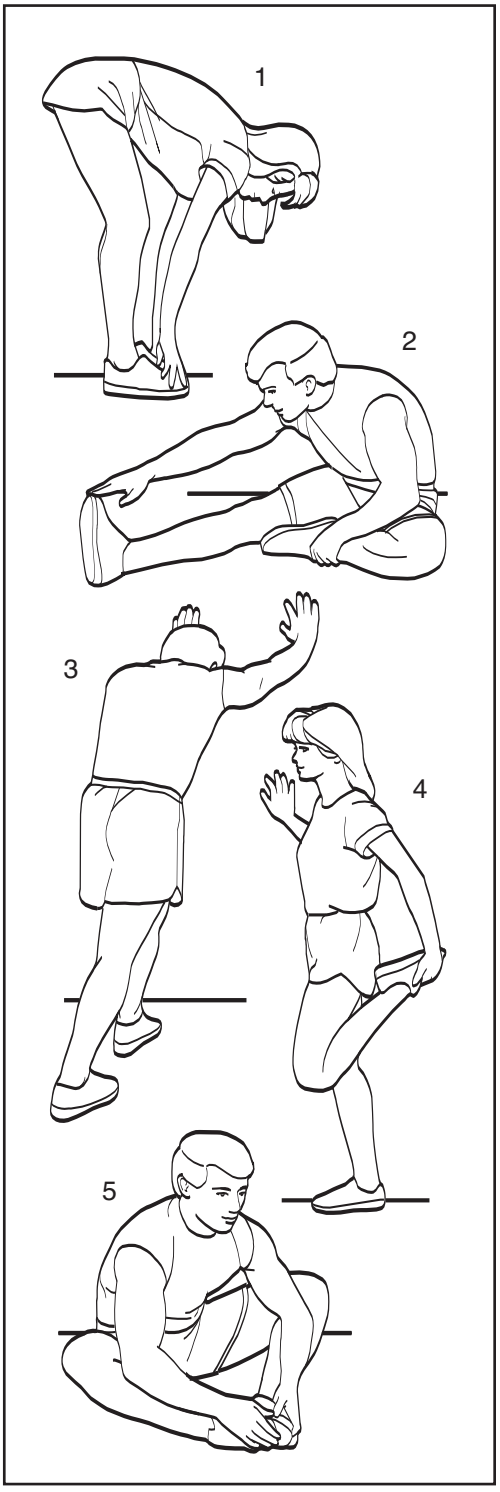
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



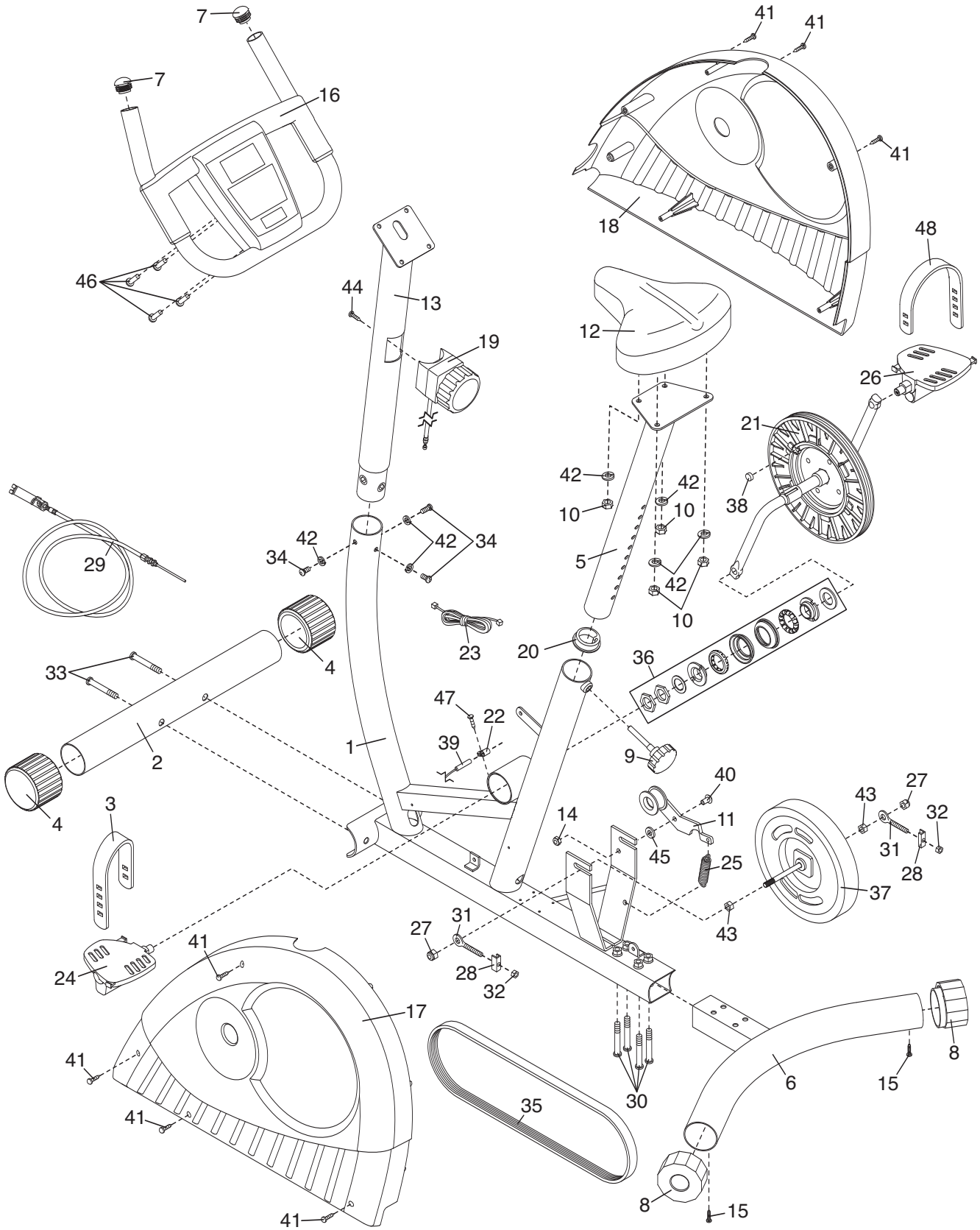
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WLEVEX0936.0 R0906A

Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Estabilizador Delantero
3	1	Correa del Pedal Izquierdo
4	2	Tapa del Extremo del Estabilizador Delantero
5	1	Poste del Asiento
6	1	Estabilizador Trasero
7	2	Tapa del Extremo de la Baranda
8	2	Tapa del Extremo del Estabilizador Trasero
9	1	Perilla del Asiento
10	4	Contratuerca de Nylon de M8
11	1	Estable
12	1	Asiento
13	1	Montante Vertical
14	1	Tuerca de M8
15	2	Tornillo de M4 x 15mm
16	1	Consola
17	1	Protector Lateral Izquierdo
18	1	Protector Lateral Derecho
19	1	Control/Cable de Resistencia
20	1	Buje del Poste del Asiento
21	1	Manivela/Polea
22	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
23	1	Cable Extensión
24	1	Pedal Izquierdo
25	1	Resorte
26	1	Pedal Derecho
27	2	Tuerca de 3/8"
28	2	Sujetador-U
29	1	Cable Inferior
30	4	Tornillo Botón de M8 x 60mm
31	2	Perno de Ojete
32	2	Contratuerca de Nylon de M6
33	2	Tornillo Botón de M8 x 73mm
34	3	Tornillo Botón de M8 x 15mm
35	1	Correa
36	1	Juego de Bujes de la Manivela
37	1	Volante
38	1	Imán
39	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
40	1	Perno de M8 x 20mm
41	7	Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 25mm
42	7	Arandela Dividida de M8
43	2	Tuerca del Volante
44	1	Tornillo Botón de M5 x 50mm
45	1	Arandela de M8
46	4	Tornillo Botón de M6 x 15mm
47	1	Tornillo de M5 x 15mm
48	1	Correa del Pedal Derecho
#	1	Manual del Usuario
#	1	Llave Hexagonal
#	1	Herramienta para el Montaje

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WLEVEX0936.0 R0906A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO del producto (WLEVEX0936.0)
- el NOMBRE del producto (WESLO PURSUIT T 39 bicicleta de ejercicios)
- el NÚMERO DE SERIE del producto (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y descripción de la(s) pieza(s) (vea la página 14)

WESLO es una marca registrada de ICON IP, Inc.

Nº de Pieza 246026 R0906A

Impreso en China © 2006 ICON IP, Inc.